Lagardère Paris Racing

PROGRAMME FORME
à partir du 12 mai 2015

MODE D'EMPLOI

5 FAMILLES D'ACTIVITÉS :

- → Effort Cardio-vasculaire
- → Renforcement musculaire
- → Assouplissement, tonicité
- → Relaxation
- → Danse

4 NIVEAUX D'INTENSITÉ :

- ❄ → niveau Faible → Débutant
- ❄❄ → niveau Moyen → Entrainé
- ❄❄❄ → niveau Fort → Spécialiste
- ❄❄❄❄ → niveau Elevé → Expert

www.lagardereparisracing.com

LUNDI

COURS	HORAIRE	LIEU
BODY BALANCE ❄❄	8h15 - 9h15	Salle Fitness
SCULPT ❄❄	9h30 - 10h15	Pelouse
C.A.F. ❄❄	10h15 - 11h00	Pelouse
TRX ❄❄❄	10h45 - 11h15	Salle Fitness
CIRCUIT TRAINING ❄❄❄	11h30 - 12h30	Salle Fitness
BODY PUMP ❄❄❄	12h30 - 13h15	Salle Fitness
GYM DOUCE ❄	12h45 - 13h45	Pelouse
SPE ABDOS ❄❄	13h15 - 13h45	Salle Fitness
GYM DOUCE ❄	14h30 - 15h30	Pelouse
C.A.F. ❄	18h15 - 19h00	Salle Fitness
SENSUAL MOVE ❄❄	19h00 - 20h00	Salle Fitness
CIRCUIT TRAINING ❄❄❄	19h00 - 19h45	Pelouse
STRETCH MOVE ❄	20h00 - 21h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	20h00 - 20h45	Salle de Cycling

MARDI

COURS	HORAIRE	LIEU
TRX ❄❄	8h00 - 9h00	Salle Fitness
BODY BALANCE ❄❄❄	9h00 - 10h00	Salle Fitness
PILATES ❄	10h00 - 11h00	Salle Fitness
AQUAGYM ❄❄	10h00 - 10h45	Piscine
SCULPT ❄	12h00 - 12h45	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄❄	12h00 - 12h45	Salle de Cycling
MARCHE NORDIQUE ❄	12h00 - 13h00	Porte B
ZUMBA FITNESS ❄❄❄	12h45 - 13h45	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	13h00 - 13h45	Salle de Cycling
CUISSES FESSIERS ❄❄	13h15 - 14h00	Pelouse
GYM DOUCE ❄	14h00 - 15h00	Pelouse
YOGA ❄❄	18h45 - 19h45	Pelouse
CARDIO BOXING ❄❄❄	19h00 - 20h00	Salle Fitness
YOGA ❄	20h00 - 21h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	20h15 - 21h00	Salle de Cycling

MERCREDI

COURS	HORAIRE	LIEU
CYCLING ❄❄	8h30 - 9h15	Salle de Cycling
PILATES SOFT ❄	9h00 - 10h00	Salle Fitness
CARDIO GYM ❄❄	9h30 - 10h15	Pelouse
PILATES ❄❄	10h00 - 11h00	Salle Fitness
C.A.F. ❄❄	10h15 - 11h00	Pelouse
SPE ABDOS ❄	11h00 - 11h30	Salle Fitness
GYM DOUCE ❄	11h00 - 11h45	Pelouse
STRETCH ❄	11h30 - 12h00	Salle Fitness
AIR STRETCH ❄❄	12h00 - 13h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	12h00 - 12h45	Salle de Cycling
SCULPT ❄❄	13h00 - 13h45	Salle Fitness
GYM TONIC ❄❄❄	13h00 - 14h00	Pelouse
CYCLING ❄❄❄	13h15 - 14h00	Salle de Cycling
SPE ABDOS ❄❄	14h00 - 14h30	Salle Fitness
SPE FESSIERS ❄❄	14h30 - 15h00	Salle Fitness
ZUMBA FITNESS ❄❄❄	15h00 - 16h00	Salle Fitness
GYM TONIC ❄❄	16h00 - 17h00	Pelouse
CYCLING ❄❄	16h15 - 17h00	Salle de Cycling
ZUMBA FITNESS ❄❄❄	18h00 - 19h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	18h00 - 18h45	Salle de Cycling
BODY BARRE ❄❄	19h00 - 20h00	Salle Fitness
BOXE ❄❄❄❄	19h00 - 19h45	Pelouse
C.A.F. ❄❄	20h00 - 21h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	20h15 - 21h00	Salle de Cycling

JEUDI

COURS	HORAIRE	LIEU
YOGA ❄❄	9h00 - 10h00	Salle Fitness
ZUMBA FITNESS ❄❄❄	10h00 - 11h00	Salle Fitness
GREEN YOGA ❄❄	10h15 - 11h00	Porte B
STRETCH ❄	11h00 - 11h45	Salle Fitness
TRX ❄❄❄	12h00 - 12h45	Salle Fitness
AQUAGYM ❄❄	12h30 - 13h15	Piscine
CYCLING ❄❄	12h45 - 13h30	Salle de Cycling
GYM DOUCE ❄	12h45 - 13h45	Pelouse
GYM DOUCE ❄	14h30 - 15h30	Pelouse
BODY BALANCE ❄❄	18h00 - 19h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	18h00 - 18h45	Salle de Cycling
PILATES ❄❄	19h00 - 20h00	Salle Fitness
BOOT CAMP ❄❄❄	19h15 - 20h00	Pelouse
BODY PUMP ❄❄❄	20h00 - 21h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	20h15 - 21h00	Salle de Cycling

VENDREDI

COURS	HORAIRE	LIEU
PILATES ❄❄	8h00 - 9h00	Salle Fitness
PILATES ❄❄❄	9h00 - 10h00	Salle Fitness
TRX ❄❄	10h00 - 11h00	Salle Fitness
CIRCUIT TRAINING ❄❄	11h15 - 12h15	Salle Fitness
SCULPT ❄❄❄	12h15 - 13h15	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	12h15 - 13h00	Salle de Cycling
SPE ABDOS ❄❄	13h15 - 13h45	Salle Fitness
BODY PUMP ❄❄	13h45 - 14h45	Salle Fitness
GYM DOUCE ❄❄	15h00 - 16h00	Pelouse
CIRCUIT TRAINING ❄❄	17h00 - 17h30	Salle Fitness
STRETCH ❄	17h30 - 18h00	Salle Fitness
ABDOS-FESSIERS ❄❄	18h00 - 18h45	Salle Fitness
CARDIO BOXING ❄❄❄	18h45 - 19h30	Salle Fitness

SAMEDI

COURS	HORAIRE	LIEU
TRX ❄❄❄	8h30 - 9h15	Salle Fitness
GYM TONIC ❄❄	9h00 - 10h00	Pelouse
STRETCH ❄	9h15 - 10h00	Salle Fitness
BODY PUMP ❄❄❄	10h00 - 11h00	Salle Fitness
AQUAGYM ❄❄❄	10h00 - 10h45	Piscine
SORTIE BOIS ❄❄	10h00 - 11h00	Porte B
GYM DOUCE ❄	10h15 - 11h15	Pelouse
CYCLING ❄❄	10h30 - 11h15	Salle de Cycling
YOGA ❄❄❄	11h00 - 12h00	Salle Fitness
MARCHE NORDIQUE ❄❄	11h15 - 12h15	Porte B
GYM TONIC ❄❄	11h15 - 12h15	Pelouse
YOGA ❄	12h00 - 13h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄❄	12h00 - 12h45	Salle de Cycling
BOOT CAMP ❄❄❄❄	12h15 - 13h00	Pelouse
MARCHE DYNAMIQUE ❄❄	12h15 - 13h15	Porte B
PILATES ❄❄	13h00 - 14h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	13h15 - 14h00	Salle de Cycling
GYM DOUCE ❄	13h15 - 14h15	Pelouse
ZUMBA FITNESS ❄❄❄	14h00 - 15h00	Salle Fitness
GYM TONIC ❄❄❄	14h15 - 15h15	Pelouse
MARCHE NORDIQUE ❄	14h30 - 15h30	Porte B
MODERN JAZZ ❄	15h00 - 16h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	15h15 - 16h00	Salle de Cycling
SELF DEFENSE ❄❄	15h15 - 16h15	Pelouse
CARDIO MOVE ❄❄❄	16h00 - 17h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	16h30 - 17h15	Salle de Cycling
ZUMBA FITNESS ❄❄❄	17h00 - 18h00	Salle Fitness

DIMANCHE

COURS	HORAIRE	LIEU
STRETCH ❄	8h30 - 9h00	Salle Fitness
CX WORX ❄❄	9h00 - 9h30	Salle Fitness
CARDIO GYM ❄❄	9h00 - 10h00	Pelouse
BODY BALANCE ❄	9h30 - 10h30	Salle Fitness
GYM TONIC ❄❄	10h00 - 11h00	Pelouse
PARCOURS SPORTIF ❄❄	10h15 - 11h00	Musculation ext.
BODY PUMP ❄❄❄	10h30 - 11h15	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄	10h45 - 11h30	Salle de Cycling
GYM TONIC ❄❄	11h00 - 12h00	Pelouse
SORTIE BOIS ❄❄	11h00 - 12h00	Porte B
CIRCUIT TRAINING ❄❄❄	11h15 - 12h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	11h45 - 12h30	Salle de Cycling
STRETCH ❄	12h00 - 12h30	Salle Fitness
AQUAPALMING ❄❄❄	12h00 - 12h30	Piscine
AQUA CARDIO ❄❄❄❄	12h00 - 12h45	Piscine
GYM DOUCE ❄	12h00 - 13h00	Pelouse
C.A.F ❄❄	12h45 - 13h30	Salle Fitness
AQUAPOWER ❄❄❄❄	13h00 - 13h45	Piscine
GYM TONIC ❄❄	13h00 - 13h45	Pelouse
CARDIO GYM ❄❄	13h45 - 14h30	Pelouse
C.A.F. ❄❄	14h00 - 14h45	Salle Fitness
BOXE ❄❄❄❄	14h30 - 15h15	Pelouse
CIRCUIT TRAINING ❄❄❄	14h45 - 15h45	Salle Fitness
CYCLING ❄❄❄❄	15h00 - 15h45	Salle de Cycling
C.A.F. ❄❄	15h15 - 16h00	Pelouse
CARDIO JUMP ❄❄❄❄	15h45 - 16h15	Salle Fitness
STRETCH ❄	16h15 - 17h00	Salle Fitness
CYCLING ❄❄	16h15 - 17h00	Salle de Cycling
SCULPT ❄❄❄	17h00 - 17h45	Salle Fitness
ABDOS FESSIERS ❄❄	17h45 - 18h30	Salle Fitness

PROGRAMME ALLÉGÉ DU 27 JUILLET AU 16 AOÛT 2015. PLANNING DISPONIBLE AUPRÈS DE L'ACCUEIL.

Réalisation : C. Cristoforoni / Juillet 2015 - © Crédits photos : Fotolia - Imprimé sur papier recyclé

*Lagardère Paris Racing Ressources – Société Anonyme Sportive Professionnelle au capital de 42 500 € - 433 565 819 RCS Paris - Siège social : Chemin de La Croix Catelan - 75016 Paris